

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Erfahrungen nutzen und weitergeben : altes Eisen ist kein Schrott  
**Autor:** Zellweger, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819096>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Erfahrungen nutzen und weitergeben

# Altes Eisen ist kein Schrott

Alt wird man nicht von einem Tag auf den anderen. Weshalb sollte man dann von einem Tag auf den anderen erwerbsunfähig werden? Es lohnt sich, den Weg vom Arbeitsleben ins Altersleben bewusst und sorgfältig zu gestalten.

Regula Zellweger

In den letzten zweihundert Jahren hat sich die Lebenserwartung verdoppelt. Hygiene, Ernährung und medizinische Fortschritte, körperlich weniger belastende Arbeitsbedingungen, kürzere Arbeitszeiten, materielle Sicherheit und regelmässige Ferien bewirken, dass heute viele Menschen die dritte Lebens- und Arbeitsphase körperlich und geistig fit antreten. Es lohnt sich, die oft zwei oder drei Jahrzehnte Laufbahn nach der Pensionierung sorgfältig zu entwickeln, denn Laufbahnplanung ist mehr als Karriereplanung, sie ist Lebensplanung.

## Erwerbsarbeit ist unsicher geworden

Während viele Arbeitgeber vor Jahren eine Kündigung von Mitarbeitenden kurz vor der Pensionierung gar nicht in Erwägung zogen, müssen heute auch Menschen, die sich ihr Leben lang für eine Firma eingesetzt haben, damit rechnen, entlassen zu werden. Diese Tatsache bringt manche ältere Arbeitnehmende in die Lage, die letzten Arbeitsjahre unter schwierigsten Bedingungen einfach auszuhalten. Weil man glaubt, zum alten Eisen zu gehören, verhält man sich still. Als Arbeitnehmende kann man meist weder Umstrukturierungen noch Fusionen oder die Folgen von Fehlentscheiden des Managements beeinflussen.

Die individuelle Auseinandersetzung mit der eigenen Laufbahn auch über die Pensionierung hinaus soll vor allem ein Ziel anstreben: Zufriedenheit. Dieses Ziel ist abhängig von persönlichen Werten. Was ist mir wichtiger, finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Entspannung oder spannende Herausforderungen? Bin ich glücklich, wenn ich allein für mich etwas erarbeiten kann oder fühle ich mich am wohlsten unter Menschen? Wie wichtig sind mir Ansehen, Anerkennung, Macht? Was möchte ich nicht missen: Freundschaften, Geselligkeit, intellektuelle Herausforderung, Sport, Natur? Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

*Das Pro-Senectute-Kompetenzzentrum Altersvorbereitung bietet Standortbestimmungen in der Lebensmitte an.*

## Wer in der Mitte steht, hat alle Wege offen

- Coaching für Mitarbeitende von Unternehmen in Veränderungsprozessen
- Seminar zur Gesundheitsförderung für ältere Mitarbeitende
- Übergangssituationen in der Berufsbiografie gestalten

### Informationen unter [www.pensionierungskurse.ch](http://www.pensionierungskurse.ch)

Pro-Senectute-Kompetenzzentrum Altersvorbereitung  
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 57  
E-Mail: [riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch](mailto:riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch)

## Alter ist auch Gewinn

Die Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensphasen hat viel mit der persönlichen Einstellung zu tun. Sieht man im Altern vor allem Verlust, besteht Älterwerden aus dem Loslassen von Fähigkeiten, Möglichkeiten, von Jugendlichkeit, Schönheit, dem Verlust von beruflichem Status und gesellschaftlicher Anerkennung, so wird man kaum Zufriedenheit erreichen. Anti-Aging, Better-Aging – der Markt hat die meist solvente Zielgruppe der Menschen, denen das körperliche Altern grösste Ängste verursacht, längst entdeckt. Das Altern kann man aber nicht wirklich aufhalten. Man kann jedoch an der eigenen Einstellung arbeiten. Und dem Leben Sinn geben, auch wenn man achtzig ist. Und Sinn beziehen letztlich die meisten Menschen aus der Interaktion mit anderen Menschen. Freiwilligenarbeit, ein soziales Engagement, ein Einsatz für die Umwelt, Nachbarschaftshilfe beispielsweise als «Patengrosseltern» oder ein Engagement in Schule, Hort oder Kindergarten können Spass machen. Dabei kann man auf viel Erfahrung aufbauen und diese beratend an Jüngere weitergeben.

*Regula Zellweger ist dipl. Psychologin IAP und dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin. Homepage: [www.rz-laufbahn.ch](http://www.rz-laufbahn.ch)*



Foto: Thomas Kunz

## Schenken Sie Zeit!

Das Dienstleistungszentrum Winterthur bietet mit dem **Projekt «Patengrosseltern»** Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, als Gotte oder Götti regelmässig ein Kind zu betreuen. Die Familie des zu betreuenden Kindes wie auch die Seniorinnen müssen bereit sein, sich aufeinander einzulassen. Thomas Kunz, Projektberater, informiert Sie gerne: Telefon 052 269 24 27

Das Projekt **Generationen in Schule, Hort und Kindergarten** hat sich an vielen Orten im Kanton Zürich bewährt. Interessierte Personen, die gerne mit Kindern zusammen sind und sich freiwillig engagieren möchten, melden sich im Dienstleistungszentrum ihrer Region (siehe Hefrückseite) oder Tel. 058 451 51 00.